

Scientific Solutions for Fitness.

Bedienungsanleitung



SXT7000 SXT7000e^2

SXT7000 & SXT7000e^2
Elliptischer Trainer
Fit-Key™-Kompatibel


Lesen Sie vor dem Gebrauch dieses Produkts die folgende Bedienungsanleitung durch und beachten Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen.


INHALT

SICHERHEITSHINWEISE

Die Sicherheitssymbole sollen Sie auf mögliche Gefahren aufmerksam machen. Sie sollten die Sicherheitssymbole beachten und die dazugehörigen Erklärungen besonders sorgfältig lesen und sicherstellen, dass Sie alles richtig verstanden haben. Die Sicherheitshinweise allein können mögliche Gefahren jedoch nicht vollständig eliminieren, und die Anweisungen oder Warnungen der Sicherheitshinweise sind kein Ersatz für angemessene Vorsichtsmaßnahmen.

Die folgenden Symbole weisen Sie auf wichtige Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz Ihrer Sicherheit hin. Sie bedeuten: Achtung! Es geht um Ihre Sicherheit.

 **WARNUNG**

Die Missachtung einer der Sicherheitshinweise **kann** zu Verletzung des Benutzers oder Dritter führen. Beachten Sie immer die Sicherheitsmaßnahmen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren.

 **ACHTUNG**

Die Missachtung einer der Warnungen **kann** zu Verletzungen des Benutzers oder Dritter führen. Beachten Sie immer die Sicherheitsmaßnahmen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren.

Lesen Sie vor Gebrauch Ihres SCIFIT-Fitnessgerätes die Bedienungsanleitung vollständig durch! Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf, um auch zu einem späteren Zeitpunkt auf die darin enthaltenen Informationen zugreifen zu können.

Die Benutzung des Fitnessgerätes durch Kinder oder Personen mit Behinderungen oder in der Nähe von Kindern sollte nur unter Aufsicht geschehen. Halten Sie Kinder von verlängerten Handstützen und Pedalen fern.

Benutzen Sie das Fitnessgerät nur seinem in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck entsprechend. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.

Achten Sie darauf, dass in die Öffnungen des Gerätes keine Objekte hineinfallen oder hinein geschoben werden.

Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien oder in einer rauen Umgebung in der Nähe von Wasser (z. B. Schwimmbad- oder Wellness-Bereiche).

Vielen Dank, dass Sie sich für den SCIFIT SXT7000 bzw. SXT7000e² *Elliptical Rotary Walker entschieden haben. Um Ihnen beim Erreichen Ihrer Fitnessziele zu helfen, haben wir bei diesem Gerät die besten Technologien mit einem ergonomischen Design kombiniert. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie jedoch, bevor Sie mit dem Training beginnen, die folgenden Empfehlungen lesen und befolgen.*

Die SCIFIT Modelle SXT7000 und SXT7000e² sind für die Anwendungen der Klasse S (Studio), Klasse I (Behinderte) und Klasse IIa (Richtlinie für Medizinprodukte) für den Einsatz in den Bereichen Herz- und Lungenrehabilitation, Sportmedizin, Physiotherapie sowie Konditions- und Krafttraining gedacht. SCIFIT-Geräte können in Fitnessstudios, Rehabilitationszentren, Leistungs- und Freizeitsporteinrichtungen eingesetzt werden. Die Modelle SXT7000 und SXT7000e² verfügen über 200 computergesteuerte Widerstandsstufen, sodass für Benutzer der unterschiedlichsten Fitnessstufen ein anspruchsvolles, aber nicht überbeanspruchendes Trainingsprogramm möglich ist.

Ärztliche Empfehlung
Fragen Sie Ihren Arzt oder Facharzt, bevor Sie eine Sportart ausüben oder an einem Trainingsprogramm teilnehmen, besonders wenn Sie schwanger sind oder an einer der folgenden Krankheiten leiden: Erkrankung des Herzens oder der Atemwege, Diabetes, erhöhter Blutdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Arthritis oder eine andere Krankheit oder Körperbeschwerden.

Für Erwachsene
SCIFIT-Geräte sind für die Benutzung durch Erwachse und Kinder und Jugendliche in geeignetem Alter unter Beaufsichtigung gedacht. Kleinere Kinder sollten von den Geräten in sicherer Entfernung gehalten werden.

Abkühlung
Zur Vermeindung von Muskelkater und Muskelverletzungen sollten Sie sich immer durch eine Reihe von Dehnungsübungen vor jedem Trainingsprogramm aufwärmen (mindestens 5 Minuten) und und im Anschluss daran abkühlen (mindestens 5 Minuten).

⚠ ACHTUNG

Machen Sie nach Beendigung aller Trainingsprogramme ein paar Dehnübungen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Tun Sie dies nicht, **können** Verletzungen die Folge sein.

Richtlinien für gesunde Erwachsene
Das American College of Sports Medicine (ACSM) und die American Heart Association (AHA) aktualisieren ihre Richtlinien und Empfehlungen für sportliche Aktivitäten ständig.

Die gegenwärtigen grundlegenden Empfehlungen der ACSM und der AHA lauten wie folgt:

moderates aerobisches Training über 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche

ODER

intensives aerobisches Training über 20 Minuten an drei Tagen pro Woche

UND

acht bis zehn muskelstärkende Übungen mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen zweimal pro Woche

Moderate körperliche Aktivität bedeutet, dass sich Ihre Puls erhöht und Sie ins Schwitzen geraten, Sie sich aber dennoch mit anderen unterhalten können. Für eine Gewichtsreduzierung oder Beibehaltung eines reduzierten Gewichts sind unter Umständen körperliche Aktivitäten über 60 bis 90 Minuten erforderlich. Die Empfehlung von 30 Minuten gilt für einen durchschnittlichen gesunden Erwachsenen mit dem Ziel, bei guter Gesundheit zu bleiben und das Risiko chronischer Krankheiten zu senken.

Die neuesten Richtlinien und Empfehlungen finden Sie auf der Website des American College of Sports Medicine: *www.acsm.org*

⚠ WARNUNG

Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, stechende Schmerzen oder andere körperliche Beschwerden verspüren. Falls Sie bei auftretenden Schmerzen oder anderen Beschwerden das Training nicht sofort abbrechen, **kann** dies Verletzungen oder sogar den Tod zur Folge haben.

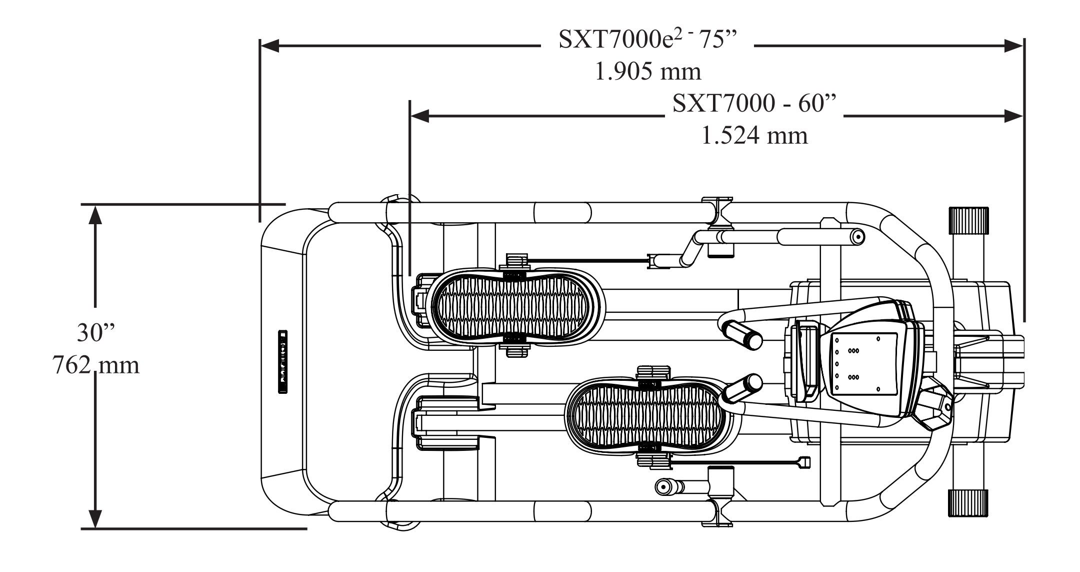
Trainieren mit Köpfchen
Um sich auch in der Zukunft bester Gesundheit zu erfreuen, sollten Sie sich ausgeglichen ernähren, reichlich Flüssigkeit/Wasser während eines Trainingsprogramms zu sich nehmen und sich durch wohl geplante und angemessene Trainingsprogramme fit halten. Beachten Sie immer die Trainingsrichtlinien, die speziell Ihrer persönlichen Kondition und Ihrem Gesundheitszustand angepasst sind.

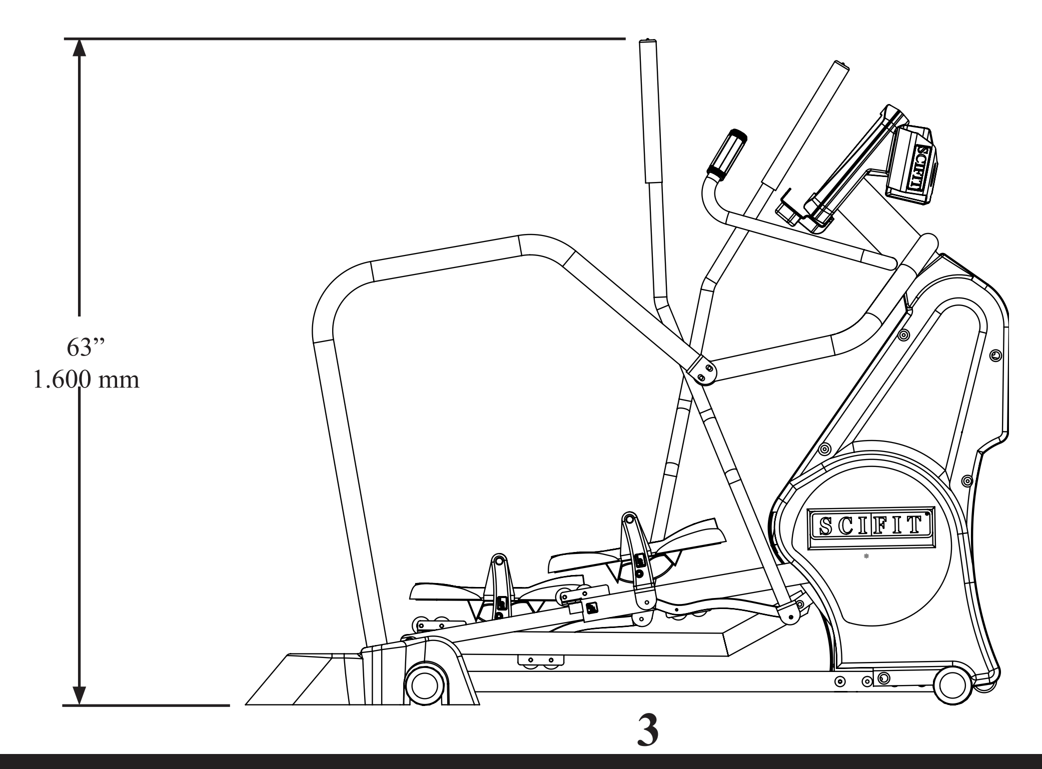
⚠ WARNUNG

Nicht ordnungsgemäß ausgeführtes oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden oder Verletzungen führen. Falls Sie bei auftretenden Schmerzen oder anderen Beschwerden das Training nicht sofort abbrechen, **kann** dies Verletzungen oder sogar den Tod zur Folge haben.

TECHNISCHE DATEN

Gewicht	**SXT7000 -** 275 lbs. / 125 kg. . . . .**SXT7000e²** **-** 336 lbs. / 152 kg.
Höchstgewicht des Benutzers .	350 lbs. / 159 kg.
Stromversorgung	selbsterzeugt mit sich automatisch aufladendem Reserveakku **AC-Netzteil (Niedrigspannung) separat erhältlich.**
Widerstandssystem.	selbsterzeugender elektromagnetischer Widerstand
Arbeitsbelastung.	geschwindigkeitsabhängig: Konstante Belastung und ISO-Kraft geschwindigkeitsunabhängig: Manuell, Pulsprogramme, Zufallsprogramm und Hügelprogramme
Genauigkeitsklasse.	Klasse A
Garantie	Innerhalb der USA und Kanada 3 Jahre auf Teile, 1 Jahr auf Arbeit Außerhalb der USA 3 Jahre auf Teile, keine Garantie auf Arbeit





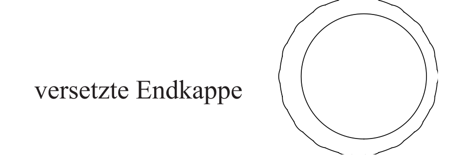
Aufstellen des Fitnessgerätes
Stellen Sie das Gerät an einem Ort auf, der einen stabilen und ebenen Boden besitzt. Das Gerät sollte an einem Ort aufgestellt werden, an dem es nicht direktem Sonnenlicht, extremer Temperatur oder Feuchtigkeit ausgesetzt ist oder mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten bespritzt werden kann. Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

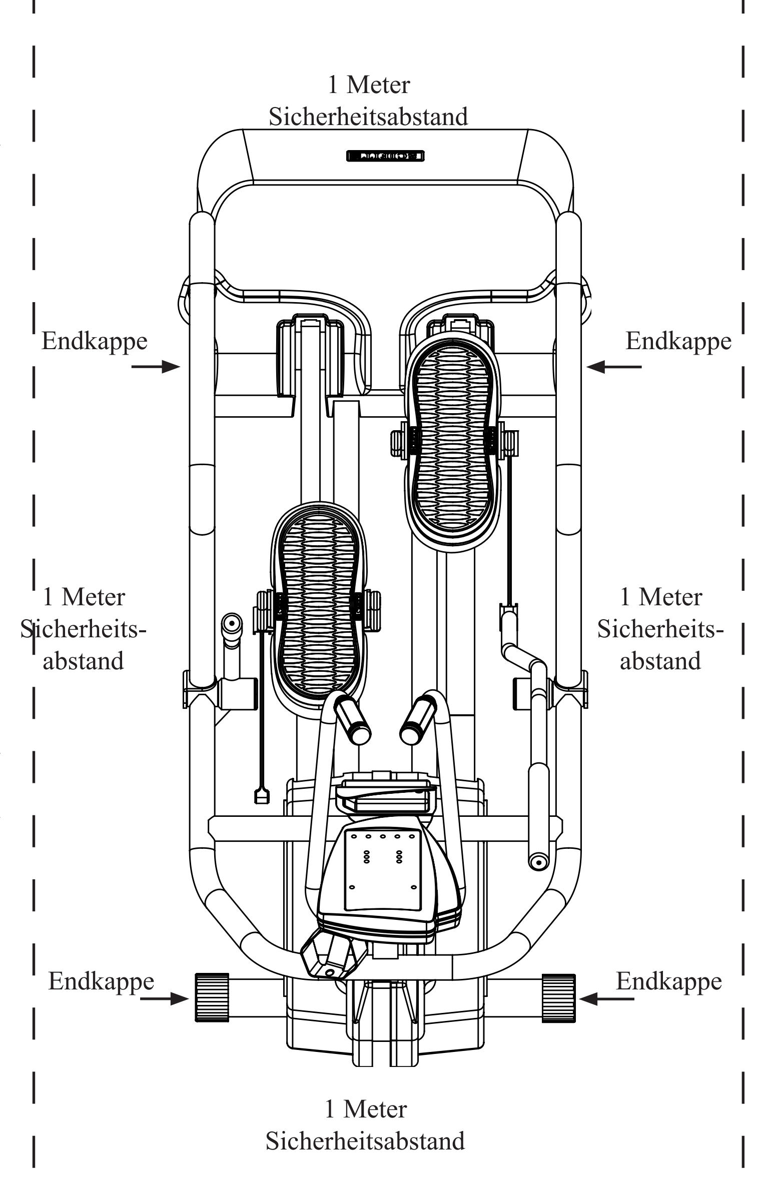
Das Gerät sollte mit einem Sicherheitsabstand von etwa 1 m von anderen Gegenständen oder Wänden aufgestellt werden.

⚠ WARNUNG

Ein Aufstellen des Gerätes auf einer instabilen und unebenen Fläche ohne ausreichenden Sicherheitsabstand rund um das Gerät kann zu Verletzungen des Benutzers oder Dritter führen.

Nivellieren des Fitnessgerätes
Sollte der Untergrund, auf dem das Gerät aufgestellt werden soll, uneben sein, kann das Gerät mithilfe der drehbaren Endkappen nivelliert werden. Die Innenöffnung dieser Endkappen ist nicht vollständig zentriert, sodass Sie durch Drehen einer oder mehrerer Endkappen das Gerät in einer ebenen Position ausrichten können. Nach der Nivellierung sollten Sie sich vergewissern, dass die Endkappen vollständig am Bodenrahmen anliegen.





Angemessene Beaufsichtigung
Die Benutzung des Fitnessgerätes durch Personen mit Behinderungen oder in ihrer Nähe sollte nur unter Aufsicht geschehen. Unbeaufsichtigte Kinder sollte unter allen Umständen den Sicherheitsabstand einhalten.

Reinigung
Das Gerät darf niemals mit organischen Lösungsmitteln oder Reinigungsmitteln auf Alkohol- oder Bleichmittelbasis gereinigt werden. Um eine gesunde Umgebung zu fördern, sollte Schweiß mit einem im Handel erhältlichen und speziell für die Fitnessbranche gedachten Wischtuch oder einem feuchten Tuch vom Gerät abgewischt werden.

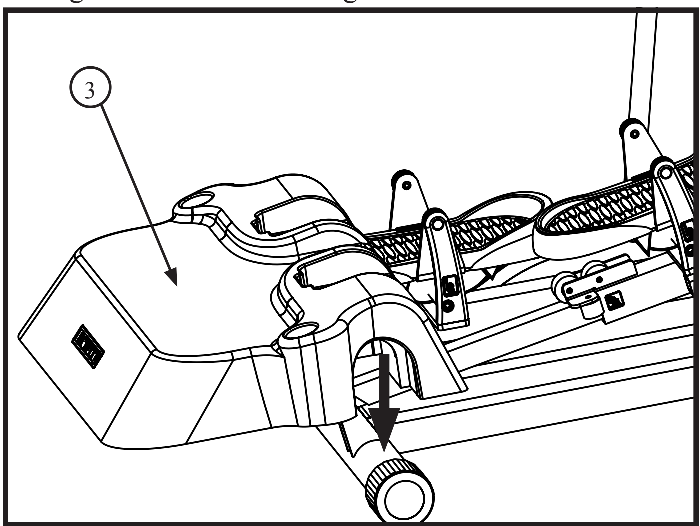
Montage
Bei einigen ins Ausland versandten Geräten ist die Montage erforderlich. (nur SXT7000e[2]). Befolgen Sie bei der Montage die folgenden Schritte:

Erforderliches Werkzeug:
7/32 Zoll Inbusschlüssel

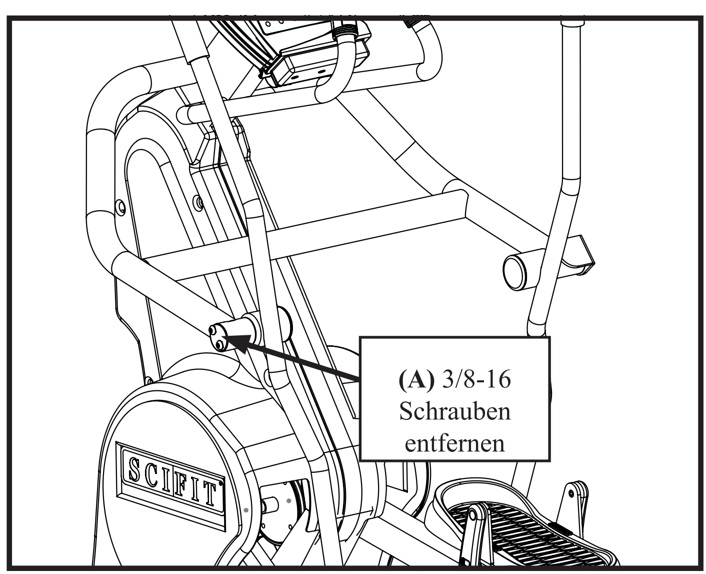
Erforderliche Teile:

Teil	Anzahl	Beschreibung	Teilenr.
1	1	linker Handlauf	A3221
2	1	rechter Handlauf	A3222
3	1	Trittbrett	A3223

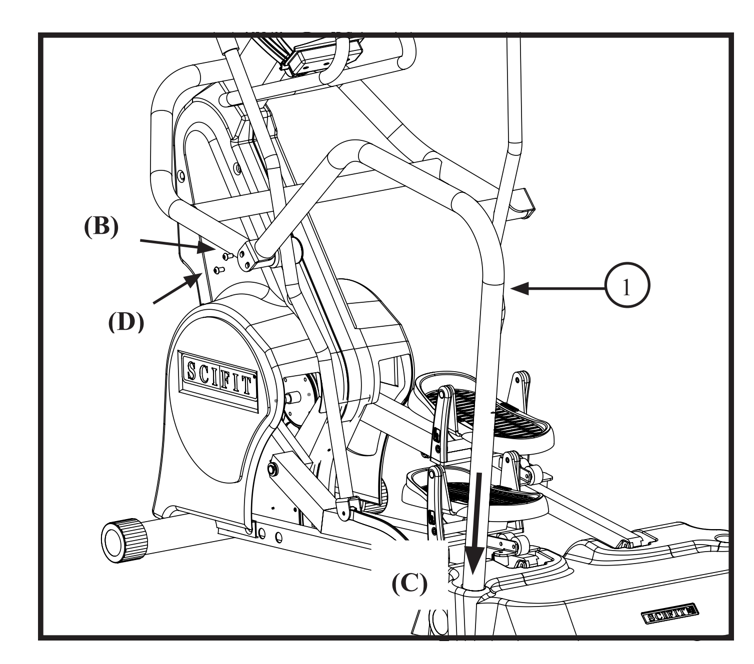
Positinieren des Trittbretts
Platzieren Sie das Trittbrett über das vordere Querrohr und die Tele-Rails. Vergewissern Sie sich, dass das Trittbrett bündig auf dem Boden aufliegt.



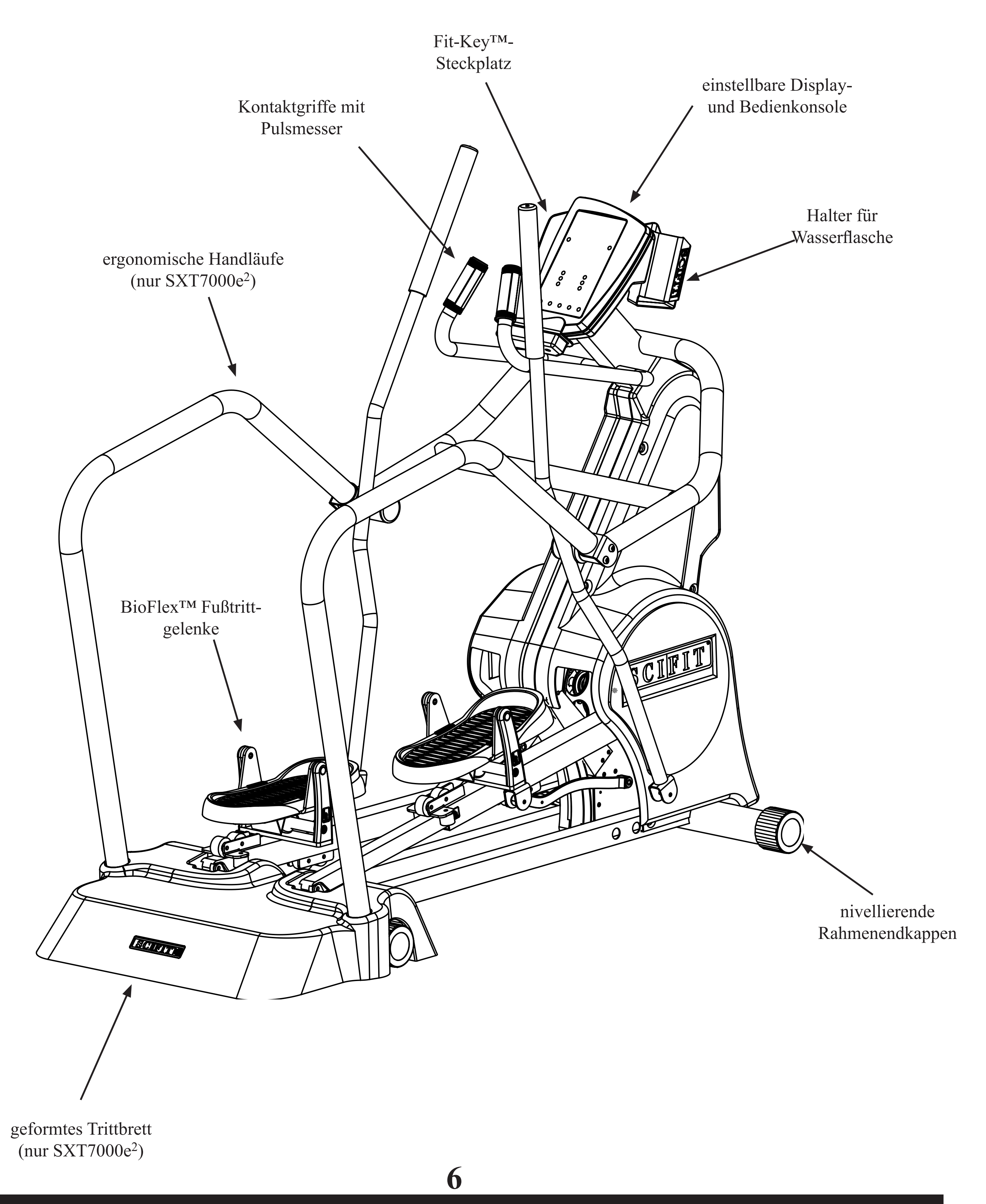
Befestigen des linken und rechten Handlaufs
(A) Entfernen Sie die beiden Flachrundschrauben mit Innensechskant (3/8-16 x 3/4 Zoll), mit denen die Drehzapfenummantelung befestigt ist.



(B) Richten Sie den oberen Befestigungsschlitz des linken Handlaufs mit dem oberen Loch in der Drehzapfenummantelung aus. Schrauben Sie die 3/8-16 x 3/4 Schraube mit einem 7/32 Zoll Inbusschlüssel wieder in den Drehzapfen. Ziehen Sie die Schraube nicht fest an. **(C)** Setzen Sie das untere Ende des Handlaufs in die Öffnung im Trittbrett. **(D)** Setzen Sie die zweite d 3/8-16 Schraube wieder ein und ziehen Sie beide Schrauben an.



Wiederholen Sie das Verfahren für den rechten Handlauf. (2)


Fit-Key™-
Steckplatz
einstellbare Display-
und Bedienkonsole
Kontaktgriffe mit
Pulsmesser
Halter für
Wasserflasche
ergonomische Handläufe
(nur SXT7000e2)
BioFlex™ Fußtritt-
gelenke
SCIFIT
nivellierende
Rahmenendkappen
geformtes Trittbrett
(nur SXT7000e2)

Belastungsstufenbildschirm: Der Belastungsstufenbildschirm zeigt fortschreitend die aktuelle Belastungsstufe aller Programme in Echtzeit an.

SCAN: Bei Drücken der Scantaste wird wieder die normale Scanansicht mit allen Funktionswerten auf dem Display angezeigt.

MANUELL: Im manuellen Programm kann der Benutzer die Belastung auf alle gewünschten Stufen selbst einstellen. Diese Stufe wird beibehalten, bis der Benutzer die Belastung mit den Pfeiltasten UP (nach oben) oder DOWN (nach unten) reduziert bzw. erhöht.

PULS: Im Pulsprogramm kann der Benutzer einen Zielpuls einstellen. Der Computer hält den Puls des Benutzers etwa auf diesem vorgegebenen Zielwert, indem er den Puls des Benutzers in Echtzeit überwacht und bei Bedarf die Belastung erhöht oder reduziert. Dieses Programm kann nur zusammen mit dem separat erhältlichen Brustgurt verwendet werden.

KONSTANTE BELASTUNG: Im Programm mit konstanter Belastung wird der Pedalwiderstand automatisch angepasst, um Änderungen in der Pedalgeschwindigkeit (UpM) auszugleichen. Auf diese Weise bleibt die Arbeitsbelastung (Watt) bei allen Einstellungen konstant. Bei einer höheren Umdrehungszahl wird die wahrgenommene Belastung der Muskeln bei gleichbleibender Zielwattleistung reduziert.

START: Die Starttaste ermöglich den Schnellstart im manuellen Modus mit einem Tastendruck. Wird die Starttaste nach dem Aufrufen eines Programms betätigt, wird das gewählte Programm dadurch aktiviert.

ZEIT: Der Zeitwert zeigt die vom Benutzer eingegebene gewünschte Belastungsstufe eines Programms an, d. h. die gewünschte Länge des Trainingsprogramms. Während des Trainingsprogramms wird die im Programm verbleibende Zeit in Minuten angezeigt.

SCIFIT

Watt | Puls | Stufe

RPM/ Schrittfrequenz | Kalorien | Strecke

AUSWAHL

Zeit

PROGRAMME

MANUELL | ISO-KRAFT

PULS | ZUFALLSPROGRAMM

KONSTANTE BELASTUNG | HÜGELPROGRAMME

• Treten beginnen
• START drücken für Quickstart oder das gewünschte PROGRAMM wählen

AUFHÖREN, WENN SCHWINDEL ODER SCHMERZ AUFTRITT

START | PAUSE / LÖSCHEN | ENTER | — | +

1-800-278-3933 U.S.A. SCIFIT.COM

ENTER: Durch Drücken der Enter-Taste können Sie gewählte Werte für die folgenden Trainingsprogrammparameter eingeben: Programm, Stufe und Zeit.

PAUSE/LÖSCHEN: Wenn diese Taste während eines Trainingsprogramms gedrückt wird, wird der Timer angehalten. Wird diese Taste im angehaltenen Zustand gedrückt, werden die gespeicherten Daten des Programms gelöscht. Drücken Sie die Starttaste, um ein angehaltenes Programm erneut zu starten.

Meldungsbildschirm: Auf diesem Bildschirm werden Anleitungen zum Start des Programms und zur Eingabe der Programmparameter angezeigt. Bei den verschiedenen Programmen werden außerdem die dazugehörigen Feedbackwerte angezeigt: Watt (Belastung), Puls, Belastungsstufe, Umdrehungszahl (RPM), verbrannte Kalorien und die zurückgelegte Strecke. Neben dem entsprechenden Wert leuchtet eine rote LED-Anzeige auf.

AUSWAHL: Die Auswahltaste sperrt die aktuellen Einstellungen der Displayfunktionen. Durch erneutes Drücken der Auswahltaste wechselt das Display in den nächsten Modus und sperrt diesen.

ISO-KRAFT: Im ISO-Kraft kann der Benutzer eine Zielumdrehungszahl einstellen. Der Computer überwacht die Umdrehungszahl ununterbrochen und erhöht den Widerstand, wenn die gemessene Zahl die Zielumdrehungszahl überschreitet.

ZUFALLSPROGRAMM: Das Zufallsprogramm startet bei jeder Benutzung ein anderes Programm. Die Belastungsstufe innerhalb dieses Programms wird zufällig eingestellt.

HÜGELPROGRAMME: Auswahl unter sechs verschiedenen Hügelprogrammen mit unterschiedlicher Belastung und Intervallen. Die sechs Programme sind:
Course, Sprints, Twin Peaks, Peak, Progressive, Multi-Peak

- und +: Durch Drücken der Plus- und Minustasten vor dem Start eines Trainingsprogramms können Sie den Wert der Programmparameter Zeit und Stufe verändern (die gewünschten Werte können mit der Enter-Taste ausgewählt werden).

Werden diese Tasten während eines Trainingprogramms gedrückt, haben sie folgende Funktionen:

(1) Ändern der Belastungsstufe in den Programmen Manuell, Zufallsprogramm und Hügelprogramme

(2) Ändern der Zielpulsrate im Pulsprogramm

(3) Ändern der Zielwattleistung im Programm Konstante Belastung

(4) Ändern der Zielumdrehungszahl im ISO-Kraft-Programm

Körperhaltung
Eine komfortable Körperhaltung ist einer der wichtigsten Faktoren, um aus einem Trainingsprogramm den größten Nutzen zu ziehen. Die Füße sollten zentriert über den Drehpunkten des Fußbetts aufgesetzt werden. Dadurch wird die Belastung des Fußes und der Fußknöchel reduziert und die Durchblutung gefördert.

Die patentierten Bio-Flex Fußtritte sind den natürlichen Bewegungsabläufen beim Gehen angepasst und ermöglichen dem Benutzer, gezielt bestimmte Muskelgruppen zu trainieren. Indem Sie beispielsweise die Hacken bei jedem Schritt länger auf dem Fußtritt belassen, werden die Gesäß- und hinteren Oberschenkelmuskeln vermehrt beansprucht. Das Bio-Flex Fußbett trainiert ebenfalls die stabilisierenden Muskeln in Beinen und Oberkörper. Bei Verwendung des SCIFIT Elliptical Trainers ohne Festhalten an den beweglichen oder unbeweglichen Handgriffen sollten Sie äußerste Vorsicht walten lassen.

Die SCIFIT SXT7000 und SXT7000e² Elliptical Trainer können sowohl im Vorwärtsgang als auch im Rückwärtsgang verwendet werden. Um die Richtung zu wechseln, bremsen Sie Ihre Bewegungen langsam ab, bis Sie zum Stillstand kommen, und beginnen Sie die Bewegung in die andere Richtung. Durch einen Richtungswechsel während des Übungsprogramms beziehen Sie nicht nur die größte Anzahl von Muskeln mit ein, sondern sorgen ebenfalls für eine ausgeglichene Beanspruchung der verschiedenen Muskelgruppen. Gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen oder Einsatz des Gerätes bei der Rehabilitation bestimmter Beschwerden oder Erkrankungen sollten Sie nur nach diesbezüglicher Beratung mit einem ausgebildeten Fitnesstrainer oder Arzt in Erwägung ziehen.

Eine aufrechte Körperhaltung resultiert in einer umfassenderen Muskelbeanspruchung und einer weiteren Drehung des Oberkörpers.

Handposition
Wenn Sie sich an den oberen Enden der Griffe festhalten, wird der Oberkörper stärker trainiert, während ein Griff weiter unten die Armbewegung und die Drehung des Oberkörpers minimiert. Das Foto zeigt eine höhere Handposition zur Stärkung der Oberkörpermuskulatur.

Wichtiger Hinweis: Wenn dieses Produkt im Rahmen einer medizinischen Behandlung oder eines Rehabilitationsprogramms eingesetzt wird, sollte die Programmauswahl und die Arbeitsbelastung vom verantwortlichen Therapeuten oder ärztlichen Personal anhand der besonderen Bedürfnisse des Benutzers eingestellt werden.

⚠ ACHTUNG
Befolgen Sie immer alle ärztlichen Richtlinien und Empfehlungen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Eine Missachtung ärztlicher Anweisungen **kann** Verletzungen zur Folge haben.

12-V-Netzteil
Damit die Anzeige des Displays auch funktioniert, wenn das Gerät nicht in Betrieb ist, schließen Sie das 12-V-Netzteil an die Buchse unten auf der Rückseite der Mittelkonsole an.



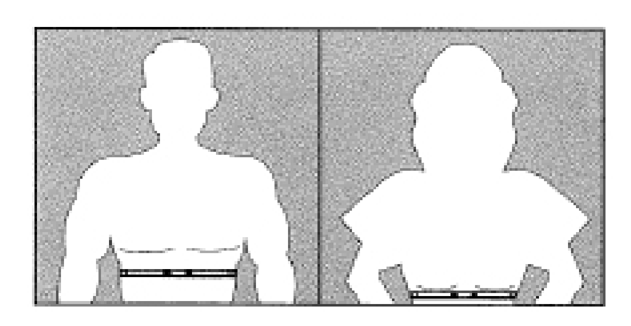
Verwenden des Brustgurts mit Pulssender
Der separat erhältliche drahtlose Pulssender dient dazu, Ihnen während eines Trainingsprogramms ununterbrochen Feedback über Ihre aktuelle Pulsrate zu geben. Die Modelle SXT7000 und SXT7000e[2] besitzen darüber hinaus ein Pulsprogramm, bei dem Sie einen Brustgurt verwenden müssen.

Mit dem Pulsprogramm kann der Benutzer eine Zielpulsrate einstellen. Der Computer hält den Puls des Benutzers etwa auf dieser vorgegebenen Zielpulsrate, indem er den Puls des Benutzers in Echtzeit überwacht und die Belastung reduziert, sobald der Puls des Benutzers den Zielwert übersteigt.

Aktivieren und Deaktivieren des Senders
Brustgurte mit Pulssender sind von verschiedenen Herstellern in einer Reihe von Stilen erhältlich. Für eine ordnungsgemäße Aktivierung befestigen Sie den Brustgurt am Oberkörper. Zur Deaktivierung befolgen Sie die Bedienungsanweisung des Brustgurts.

 **ACHTUNG**

Befolgen Sie immer die Anweisungen des Herstellers zur ordnungsgemäßen Pflege und Verwendung. Eine Missachtung dieser Anweisungen kann Verletzungen zur Folge haben.



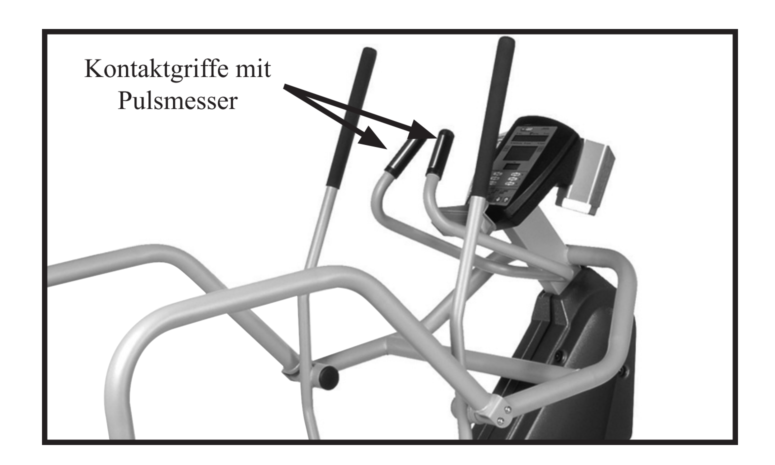
⚠ WARNUNG

Pulsüberwachungssysteme sind nicht immer genau. Wenn Sie sich schwach fühlen, sollten Sie das Trainingsprogramm sofort abbrechen. Eine Überbeanspruchung kann schwere Verletzungen und sogar den Tod zur Folge haben.

Verwenden der Kontaktgriffe mit Pulsmesser
Bei Modellen, bei denen die Pulsrate über Kontaktgriffe überwacht wird, halten Sie einfach die Kontaktgriffe locker fest. Nach einer kurzen Pause wird der Puls im Display angezeigt. Wird gleichzeitig ein Brustgurt mit Pulssender getragen, wird statt des Kontaktwerts der vom Gurt gemessene Wert angezeigt.

Die Kontaktgriffe sind nicht für Verwendung mit dem Pulsprogramm von SCIFIT geeignet, da dieses Programm ein gleichmäßiges, ununterbrochenes Telemetriesignal benötigt, das über Kontaktgriffe nicht möglich ist.

Obwohl die Kontaktgriffe bei der Überwachung der Pulsrate des Benutzers gute Dienste leisten, sind sie für Verwendung in medizinischen Anwendungen, bei denen genaue Messwerte der Pulsrate erforderlich sind, nicht geeignet.



Berechnen des Zielpulsbereichs
Ihre ungefähre maximale Pulsrate (**MHR**, Maximum Heart Rate) beträgt 220 minus Ihr Alter. Die Obergrenze Ihres Zielbereichs liegt beim 0,85-fachen Ihrer MHR. Die Untergrenze Ihres Zielbereichs liegt beim 0,60-fachen Ihrer MHR.

Zum Beispiel:
Sie sind 40 Jahre alt:
220 - 40 = 180
180 x 0,85 = 153 (max. MHR)
180 x 0,65 = 108 (min. MHR)

Diese Werte sind Durchschnittswerte. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, um den für Ihren persönlichen Gesundheitszustand geeigneten Pulsbereich festzustellen.

Programme

SCIFIT-Produkte verfügen über 200 computergesteuerte Widerstandsstufen, sodass für Benutzer der unterschiedlichsten Fitnessstufen ein anspruchsvolles, aber nicht überbeanspruchendes Trainingsprogramm möglich ist. Da sich der Widerstand in Schritten von 0,1 anpassen lässt, können Benutzer ihre Fortschritte leicht nachvollziehen. SCIFIT-Produkte verfügen über die höchsten Widerstandsleistungen aller aerobischen Fitnessgeräte.

Der Widerstand der SCIFIT-Produkte ist selbsterzeugt und beginnt auf einer sehr niedrigen Stufe. Eine Pedalbewegung oder Kurbelumdrehung aktiviert die Konsole, und selbst bei minimaler Bewegung bleibt das Display beleuchtet.

SCIFIT-Produkte verwenden einen Batteriesatz, damit das Display auch nach Beendigung des Programms oder bei einer Unterbrechung kurze Zeit beleuchtet bleibt. Diese Zeit variiert zwischen 30 Sekunden und 1 Minute und hängt von der tatsächlichen Gebrauchsdauer des Produkts ab.

Wenn Sie möchten, dass der Computer vor und nach dem Gebrauch beleuchtet bleibt, kann die Konsole über ein separat erhältliches Netzteil an das Stromnetz angeschlossen werden. Das Netzteil wird häufig in medizinischen Einrichtungen und bei Fit-Key-Programmen verwendet.

Manuell, Zufallsprogramm und Hügelprogramme

• Beginnen Sie, die Hebelarme zu bewegen.

• Drücken Sie auf das gewünschte Programm.

Jedes Mal, wenn die Option Hügelprogramme gedrückt wird, erscheint die grafische Darstellung eines anderen Hügelprofils auf dem Display. Insgesamt gibt es sechs Hügelprogramme.

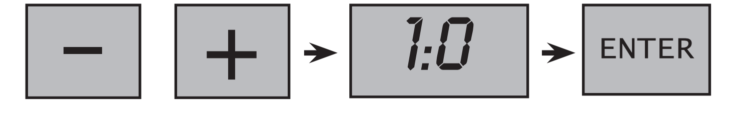
MANUELL

Die Standardbelastung bei Manuell ist 4,0.



• Stellen Sie die Belastungsstufe ein.

Mit den Plus- und Minustasten (+, -) können Sie die Arbeitsbelastung des Trainingsprogramms erhöhen oder reduzieren. Je höher die Zahl, desto schwieriger ist das Trainingsprogramm. Die Standardbelastung für Zufallsprogramme und Hügelprogramme ist 1.



• Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.

Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.

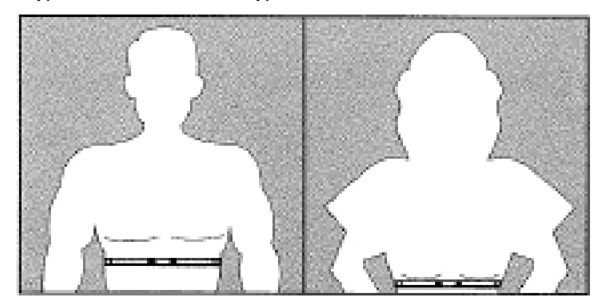


• Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.

Pulsprogramm

Für dieses Programm benötigen Sie den Brustgurt mit Pulssender. Vollständige Anweisungen zum Gebrauch des Brustgurts finden Sie in Abschnitt 8, "Brustgurt mit Pulssender". Informationen zum Berechnen Ihrer Zielpulsrate finden Sie ebenfalls in Abschnitt 8.

• Legen Sie den Brustgurt mit Pulssender an.



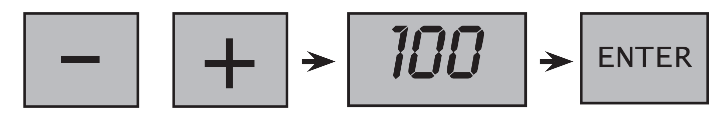
• Beginnen Sie, die Kurbeln zu bewegen.

• Drücken Sie die Programmtaste PULS.

PULS

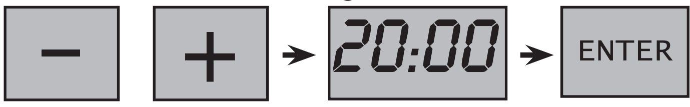
• Stellen Sie die Zielpulsrate ein.

Verwenden Sie dazu die Plus- oder Minustaste. Die Standardwert ist 100.



• Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.

Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.



• Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.

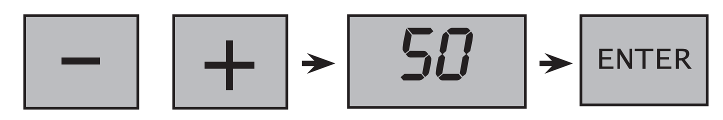
Konstante Belastung
Das Programm „Konstante Belastung“ ist ein besonderes Programm, bei dem der Benutzer eine Zielwattleistung (oder Arbeitsbelastung) einstellen kann. Der Computer steuert den Widerstand, sodass der Benutzer unabhängig von der Geschwindigkeit immer auf der gewünschte Zielstufe trainiert. Bei höheren Geschwindigkeiten wird der Widerstand reduziert, bei niedrigeren Geschwindigkeiten erhöht.

- **Beginnen Sie, die Hebelarme zu bewegen.**
- **Drücken Sie die Programmtaste Konstante Belastung**



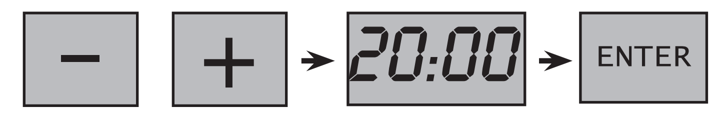
- **Stellen Sie die Zielwattleistung ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- oder Minustaste. Die Standardwert ist 50.



- **Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.



- **Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.**

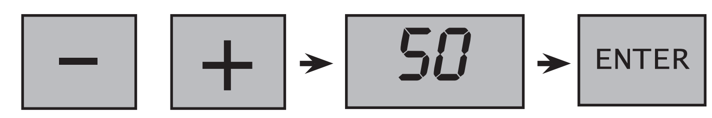
ISO-Kraft (Isokinetikprogramm)
ISO-Kraft ist ein isokinetisches Programm, das heißt, die Einheit setzt Ihren Bewegungen Widerstand entgegen, sodass Sie gezwungen sind, eine bestimmte Geschwindigkeit einzuhalten. Diese Art von Krafttraining verursacht keinen übermäßigen Muskelkater, da das Programm den Widerstand anhand der zu einem bestimmten Bewegungspunkt festgestellten Stärke bzw. Schwäche anpasst und auf Ermüdungserscheinungen reagiert.

- **Beginnen Sie, die Hebelarme zu bewegen.**
- **Drücken Sie die Programmtaste ISO-Kraft**.



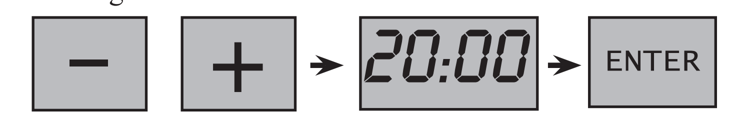
- **Stellen Sie die Zielumdrehungszahl ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- oder Minustaste. Die Standardwert ist 50.



- **Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.



- **Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.**

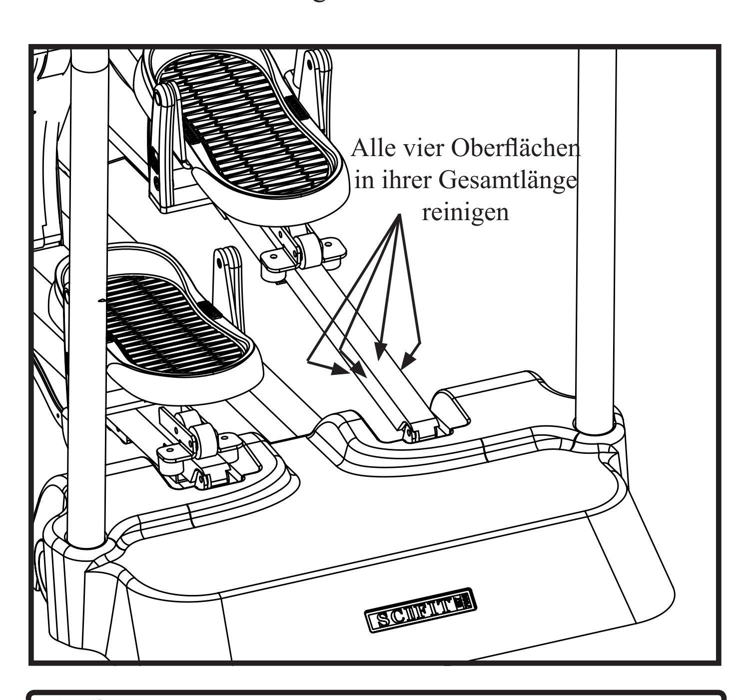
Fit-Key™-System (optional)
Alle SCIFIT-Geräte sind mit dem Fit-Key™-System ausgestattet, aber die Verwendung dieses Systems ist für den Gebrauch des Gerätes nicht erforderlich. Fit-Key™ ist ein Programm, dass die Trainingsdaten eines Benutzers aufzeichnet und auf einem "Schlüssel" speichert. Mit diesem Schlüssel können die gespeicherten Daten mithilfe eines Fit-Key™-Lesers auf einen Computer übertragen werden.

Wartung

Die Modelle SXT7000 und SXT7000e[2] sind im Wesentlichen wartungsfrei. Nach jedem Training sollten Sie das SCIFIT-Trainingsgerät abwischen. Schweiß, der sich permanent auf dem Rahmen, der Polsterung, der Ummantelung und der Bedienkonsole festsetzt, kann zu Rost oder Beschädigungen führen. Schäden durch mangelhafte Wartung sind von der Garantie AUSGESCHLOSSEN.

Wischen Sie Konsole, Sitz, Handgriffe und Gestell mit einem im Handel erhältlichen und speziell für die Fitnessbranche gedachten Wischtuch oder einem feuchten Tuch ab.

Alle Oberflächen, auf denen sich die Rollen bewegen, sollten regelmäßig inspiziert werden. Kleine Schmutzteile auf diesen Oberflächen führen zu raueren Bewegungen und können Grübchenbildung und kleine Furchen verursachen.



⚠ ACHTUNG

Zur Gewährleistung eines sicheren Betriebs muss das Gerät regelmäßig auf beschädigte oder abgenutzte Teile überprüft werden. Unterbleibt diese regelmäßige Überprüfung, können Sie oder andere verletzt werden.

Rollen, Stifte, Zapfengelenke und Lager sollten regelmäßig inspiziert werden. Überprüfen Sie regelmäßig, ob sich Schrauben oder Muttern gelockert haben. Falls defekte Komponenten festgestellt werden, die ausgetauscht werden müssen, sollte das Gerät bis nach erfolgter Reparatur nicht mehr verwendet werden.

KUNDENDIENST – USA

Bei Fragen zur Reparatur von SCIFIT-Produkten erreichen Sie den Kundendienst wie folgt:

Telefon:	(800) 745-1373 oder (918) 359-2040
Fax:	(918) 359-2045
E-Mail:	service@scifit.com

Sie erreichen die Abteilung für Produktsupport Montag bis Freitag zwischen 7.00 und 18.00 Uhr CST (GMT +6). Um technischen Support anzufordern oder Ersatzteile zu bestellen, können Sie rund um die Uhr eine Voicemail hinterlassen. Unser Postanschrift:

SCIFIT Systems Inc.
5151 S. 110th E. Ave.
Tulsa, OK 74146
USA

KUNDENDIENST – UK & EUROPA

Telefon:	+44 1344 300022
Fax:	+44 1344 868838
E-Mail:	info@scifit.uk.com

SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
UK

Betriebsnummer: 5970624 (UK)

SCIFIT Garantieerklärung
SCIFIT garantiert, dass neue Produkte bei normalem und ordnungsgemäßem Gebrauch von Herstellungs- und Materialfehlern frei sind. Dabei gelten die folgenden Einschränkungen:

(a) SCIFIT verpflichtet sich dem ursprünglichen Käufer gegenüber zu Folgendem:
Innerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada: Übernahme der für den Austausch oder die Reparatur eines fehlerhaften Produkts erforderlichen Kosten für Ersatzteile und Arbeit für die Dauer eines (1) Jahres ab Kaufdatum gemäß Garantiekarte. Falls die Garantiekarte nicht vom Kunden eingeschickt wurde, gilt das Lieferdatum ab Fabrik. Nach Ablauf dieses Jahres gilt diese Verpflichtung für weitere (2) Jahre ausschließlich für Ersatzteile oder Ersatzprodukte, wobei die Arbeitskosten, die mit einem solchen Ersatzprodukt bzw. den Ersatzteilen verbunden sind, zu Lasten des Käufers gehen.
Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada: Ersatz für ein fehlerhaftes Produkt für die Dauer von (3) Jahren ab Kaufdatum gemäß Garantiekarte. Falls die Garantiekarte nicht vom Kunden eingeschickt wurde, gilt das Lieferdatum ab Fabrik.

(b) SCIFIT ist ausschließlich zu Reparatur oder Austausch defekter Teile verpflichtet. Reparaturen durch den Käufer sind ausschließlich nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch SCIFIT zulässig. Die Entscheidung hinsichtlich Austausch oder Reparatur unterliegt ausschließlich SCIFIT.

(c) SCIFITs Garantie gilt nicht für Teile, die aufgrund von abnormaler Abnutzung und Verschleiß, unsachgemäßem Gebrauch, Korrosion (Schweiß), unsachgemäßer Wartung, nicht ordnungsgemäß geerdeten Schaltkreisen, Schaltkreisen mit ungeeigneter Nennleistung, gemeinsamer Nutzung desselben Schaltkreises durch mehrere elektrische Geräte oder unsachgemäßer Lagerung ausgetauscht oder repariert werden müssen. Sie gilt ebenfalls nicht, wenn sich das Produkt als Ganzes oder in Teilen nicht mehr im ursprünglichen Zustand befindet.

(d) **DIESE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, AUF RECHTSGRUNDLAGE BASIERENDEN ODER SONSTIGEN EINSCHLIESSENDEN GARANTIEN ODER GARANTIEN MARKTGÄNGIGER QUALITÄT ODER FITNESS FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK UND ERSETZT ALLE ANDEREN HAFTUNGSVERPFLICHTUNGEN VON SCIFIT EINSCHLIESSLICH FÜR DIREKTE, INDIREKTE, BESONDERE UND NACHFOLGENDE SCHÄDEN ODER AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE STRAFEN AUFGRUND VON FAHRLÄSSIGKEIT ODER VERTRAGSRECHTLICH ODER ANDERWEITIG UNERLAUBTEN HANDLUNGEN.**

(e) Bestimmte Verschleißteile sind von der Garantie ausgeschlossen, außer wenn ein Herstellungs- oder Materialfehler nachgewiesen wird. Zu diesen Teilen gehören unter anderem:

Sitz, Gummipedale, Pedalriemen (falls vorhanden), Wasserflaschenhalter, Zeitschriftenauflage.

Fracht und Versand
SCIFIT haftet nicht für Reparatur und Ersatz für während des Transports oder der Installation beschädigte Einheiten oder Teile. Schäden durch Feuer, Überschwemmung und höhere Gewalt sind NICHT durch diese Garantie abgedeckt. Der Kunde ist für die Überprüfung aller Einheiten und Teile auf Transportschäden zum Zeitpunkt der Lieferung bzw. Installation verantwortlich. Durch etwaige Transportschäden entstehende Ansprüche sind beim zuständigen Transportunternehmen geltend zu machen. **Wenn der Kunde Empfangspapiere von Waren mit Transportschäden uneingeschränkt unterzeichnet, trägt der Kunde die alleinige Verantwortung für alle durch diese Transportschäden bedingten Reparatur- und Ersatzkosten.**

Ihre Modellnummer: _______________

Ihre Seriennummer: _______________

Kaufdatum: ______________________



Scientific Solutions for Fitness.

5151 South 110th East Avenue
Tulsa, Oklahoma 74146
USA

Vertrieb: 1-800-278-3933 • 1-918-359-2000
Kundendienst: 1-800-745-1373
www.scifit.com



Teilenr. P3880
Rev.: A; 15.12.07